

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА

РАССМОТРЕНО

ШМО эстетического и
физического воспитания
Руководитель
 Муслимова Н.Е.
Протокол № 1
от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
Зам. директора по УВР
 Прохорова Н.В.
Протокол № 1
от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ № 24»
Иванова М.В.
Приказ № 454
от "30" августа 2023 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
коррекционного курса «Движение и жизнь»
для 5-9 классов

Направление внеурочной деятельности «Спортивно- оздоровительная»

Разработал (а):
Снигур Алина Васильевна,
учитель физического воспитания.

Братск, 2023

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа коррекционного курса «Движение и жизнь» для обучающейся с ОВЗ разработана на основе требований к результатам АООП ООО для обучающихся с НОДА МБОУ «СОШ № 24».

Рабочая программа коррекционного курса «Движение и жизнь» рассчитана на 338 часов: 5 класс - 68 часов, 6 класс - 68 часов; 7 класс – 68 часов; 8 класс – 68 часов; 9 класс – 68 часов.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

В результате обучения, обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности:

- Знания о физической культуре (физическая культура, физические упражнения)
- Способы физкультурной деятельности (составление режима дня, наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, игры и развлечения)
- Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика, лёгкая атлетика)
- Развитие мелкой моторики и коррекция ее нарушений.
- Развитие двигательной активности.

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Содержание (разделы, темы)	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1.	Физическая культура.	Индивидуальная	Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью.

			Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия.
2.	Адаптивная физическая культура.	Индивидуальная	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
3.	Физические упражнения.	Индивидуальная	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
4.	Способы физкультурной деятельности	Индивидуальная	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
5.	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	Индивидуальная	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Развитие мелкой моторики. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
6.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Индивидуальная	Гимнастика. Организуемые команды и приёмы Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезание. Акробатические упражнения. Группировка, лежа на спине, перекаат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы

			<p>препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Лыжные гонки.</p> <p>Основы лыжной подготовки - теоретические знания. «Техника безопасности на уроках лыжной подготовки». «Паралимпийские виды лыжных гонок». «Ознакомление с техникой лыжных гонок». Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.</p> <p>Описание и имитация техники одновременного двушажного хода, перехода с попеременного двушажного хода на одновременный двушажный ход и обратно.</p>
7.	«Прикладные упражнения»	Индивидуальная	<p>Построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. Формирование правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки, ходьба в аппаратах, с костылями, с палочкой.</p>

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

п/п	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности	Кол-во часов
	Лёгкая атлетика		
1	Инструктаж по технике безопасности. Подготовка спортивной формы к занятиям. Высокий старт.	Инструктаж по технике безопасности. Стартовый разгон.	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед)	Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических качеств на здоровье.	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы.	Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических качеств на здоровье	1

4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	Развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических качеств на здоровье	1
5	Бег 10 м, 20 м	Специальные беговые упражнения.	1
6	Бег 30м	Специальные беговые упражнения.	1
7	Обучение прыжкам в длину с разбега способом согнув ноги	Прыжок в длину. Отталкивание, приземление.	1
8	Бег 60м	Бег на результат. Развитие скоростных возможностей.	1
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	Метание мяча 150 гр.	1
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м)	Метание мяча 150 гр.	1
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	Развитие скоростных возможностей. Прыжок в длину. Отталкивание, приземление.	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	Прыжок в длину. Отталкивание, приземление	1
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	Бег по дистанции.	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Прыжок в длину. Отталкивание, приземление	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	Развитие выносливости. Правила соревнований в беге.	1
16	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Элементы игры в баскетбол.	1
17	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
18	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения.	Инструктаж по технике безопасности. Выполнение команд.	1
20	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.	Построение и перестроение.	1
21	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три.	Построение и перестроение.	1
22	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	Способы ходьбы с предметом.	1
23	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	Развитие координационных способностей.	1

24	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	Повороты и перевороты.	1
25	Обучение кувырку вперед-назад из положения упор присев	Кувырок вперед.	1
26	Повторение кувырка вперед-назад из положения упор присев	Кувырок вперед.	1
27	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	Акробатика. Стойка на лопатках.	1
28	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	Акробатика. Стойка на лопатках.	1
29	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки.	1
30	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	Мост из положения «лежа».	1
31	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки.	1
32	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	Акробатика. Стойка на лопатках. Кувырки.	1
33	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Игра пионербол.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в пионербол.	1
34	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	Элементы игры в пионербол.	1
35	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	Элементы игры в пионербол.	1
36	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	Элементы игры в пионербол.	1
37	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	Элементы игры в пионербол.	1
38	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	Элементы игры в пионербол.	1
39	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	Элементы игры в пионербол.	1
40	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	Элементы игры в пионербол.	1
41	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	Элементы игры в пионербол.	1
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	Элементы игры в пионербол.	1
43	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	Элементы игры в пионербол.	1
44	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	Элементы игры в пионербол.	1
45	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Лыжная подготовка. Техника безопасности.	1

46	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	Упражнение с лыжами. Катание на лыжах.	1
47	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	Ходьба на лыжах ступающим шагом и	1
48	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	Спуски и подъёмы. Игра.	1
49	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	Прохождение дистанции.	1
50	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	Прохождение дистанции.	1
51	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	Повороты на лыжах.	1
52	Обучение попеременному двушажному ходу. Работа рук.	Прохождение дистанции.	1
53	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Элементы игры в баскетбол.	1
54	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
55	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
56	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
77	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
58	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
59	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
60	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
61	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	Развитие силовых качеств. Висы.	1
62	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	Поднимание туловища.	1
63	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	Поднимание туловища на время.	1
64	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	Специальные беговые упражнения.	1
65	Развитие скоростно-силовых качеств. 30 м	Специальные беговые упражнения.	1
66	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	Специальные беговые упражнения.	1
67	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения.	1
68	Подвижные игры	Специальные беговые упражнения.	1

6 класс

п/п	Наименование разделов, тема урока	Основные виды деятельности	Количество часов
	Лёгкая атлетика		
1	Инструктаж по технике безопасности. Подготовка спортивной формы к занятиям. Лёгкая атлетика.	Т.Б. на уроке. Ходьба и бег.	1
2	Высокий старт.	Беговые упражнения.	1
3	Бег 30 м с максимальной скоростью.	Беговые упражнения. Ходьба с выполнением движения рук на координацию.	1
4	Бег 60 м.	Бег по дистанции.	1
5	Бег в среднем темпе.	Специальные беговые упражнения.	1
6	Бег 1000 м.	Специальные беговые упражнения	1
7	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения.	1
8	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения.	1
9	Прыжки в длину с места.	Прыжок в длину. Отталкивание, приземление	1
10	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину. Разбег, Отталкивание, приземление	1
11	Преодоление полосы препятствий.	Специальные беговые упражнения	1
12	Челночный бег.	Специальные беговые упражнения	1
13	Баскетбол. Ловля и передача мяча	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	
14	Совершенствование передач мяча со сменой мест	Элементы игры в баскетбол.	1
15	Совершенствование ведения и передач мяча	Элементы игры в баскетбол.	1
16	Совершенствование бросков по кольцу после ведения.	Элементы игры в баскетбол.	1
17	Совершенствование броска после ведения. Силовая подготовка.	Элементы игры в баскетбол.	1
18	Броски мяча по кольцу после ведения и с места.	Элементы игры в баскетбол.	1

19	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперёд.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
20	Лазание по канату. Кувырок вперёд, назад.	Развитие гибкости. Лазание.	1
21	Лазание по канату. Кувырок вперёд, назад.	Развитие гибкости. Лазание.	1
22	Лазание по канату. Вис на перекладине.	Развитие гибкости. Лазание.	1
23	Лазание по канату. Вис на перекладине.	Развитие гибкости.	1
24	Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.	Прыжки и многоскоки.	1
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	Развитие гибкости. Лазание.	1
26	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	Развитие гибкости. Лазание.	1
27	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	Прыжки со скакалкой.	1
28	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	Кувырок вперёд, назад	1
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	Стойка на лопатках.	1
30	Обучение двум последовательным кувырмам вперед	Кувырок вперёд, назад	1
31	Повторение двух последовательных кувырков вперед	Кувырок вперёд, назад	1
32	Обучение двух последовательных кувырков назад	Кувырок вперёд, назад	1
33	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Правила игры в пионербол. Техника безопасности.	1
34	Волейбол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
35	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
36	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
37	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
38	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
39	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
40	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1

41	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	Элементы игры в волейбол.	1
42	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	Элементы игры в волейбол.	1
43	Обучение нижней подаче мяча	Элементы игры в волейбол.	1
44	Обучение нижней подаче мяча	Элементы игры в волейбол.	1
45	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Ходьба на лыжах.	1
46	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	Ходьба на лыжах.	1
47	Обучение попеременному двушажному ходу. Работа рук.	Ходьба на лыжах.	1
48	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	Ходьба на лыжах.	1
49	Обучение повороту переступанием в движении. Обучение торможения «плугом».	Ходьба на лыжах.	1
50	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	Ходьба на лыжах.	1
51	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	Ходьба на лыжах.	1
52	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	Ходьба на лыжах.	1
53	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Прыжок в высоту. Отталкивание , приземление	1
54	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	Прыжок в высоту. Отталкивание , приземление	1
55	Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину. Отталкивание , приземление	1
56	Подтягивание (м), вис (д).	Подтягивание на перекладине.	1
57	Подъём туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	Поднимание туловища на время.	1
58	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Специальные беговые упражнения. Прыжки	1
59	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Специальные беговые упражнения. Прыжки	1
60	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	Специальные беговые упражнения.	1
61	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	Специальные беговые упражнения.	1
62	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	Специальные беговые упражнения.	1

63	Развитие выносливости. Бег 1000м.	Специальные беговые упражнения.	1
64	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	Метание мяча с разбега.	1
65	Развитие скоростно-силовых качеств. 30 м	Специальные беговые упражнения.	1
66	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	Специальные беговые упражнения.	1
67	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	Специальные беговые упражнения.	1
68	Подвижные игры	Специальные беговые упражнения.	1

7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тема урока	Основные виды деятельности	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	Ходьба и бег. Техника безопасности на уроке.	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	Ходьба с заданием.	1
3	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	Ходьба по дистанции.	1
4	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	Ходьба по дистанции.	1
5	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	Бег по дистанции.	1
6	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	Бег по дистанции.	1
7	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	Двигательная деятельность на уроке.	1
8	Эстафетный бег(100м) по кругу. Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	Бег по дистанции.	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	Бег по дистанции.	1
10	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	Метание мяча на дальность.	1
11	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	Метание мяча на дальность.	1
12	Развитие выносливости. Бег 1000м	Бег по дистанции.	1
13	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Правила игры в баскетбол.	1
14	Штрафные броски. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
15	Штрафные броски. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1

16	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
17	Остановка шагом. Учебная игра	Элементы игры в баскетбол.	1
18	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1
20	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	Ходьба, смыкание и размыкание.	1
21	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	Ходьба, смыкание и размыкание	1
22	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	Отжимание.	1
23	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук . Прыжки через скакалку	Развитие силовых качеств.	1
24	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	Преодоление препятствий.	1
25	Повторение перевороту боком(с помощью)	Подъём переворот.	1
26	Два - три последовательных кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	Кувырки вперёд, назад	1
27	"Полушпагат" с опорой руками о пол	Развитие силовых качеств.	1
28	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	Кувырок вперёд, назад	1
29	Обучение стойке на руках (с помощью)	Стойка на руках	1
30	Лазание и перелезание через различные препятствия	Способы лазания.	1
31	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	Упражнение на гимнастической стенке.	1
32	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	Упражнение на гимнастической стенке.	1
33	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение.	1
34	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	Элементы игры в волейбол.	1
35	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	Элементы игры в волейбол.	1
36	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	Элементы игры в волейбол.	1

37	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	Элементы игры в волейбол.	1
38	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	Элементы игры в волейбол.	1
39	Обучение нижней прямой подаче. Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	Элементы игры в волейбол.	1
40	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	Ходьба на лыжах	1
41	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	Ходьба на лыжах	1
42	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	Ходьба на лыжах	1
43	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	Ходьба на лыжах	1
44	Подъем "лесенкой", подъем «ёлочкой». Спуск в основной стойке	Ходьба на лыжах	1
45	Торможение «плугом».	Ходьба на лыжах	1
46	Обучение правильному падению при спуске	Ходьба на лыжах	1
47	Повторение правильному падению при спуске	Ходьба на лыжах	1
48	Лыжные эстафеты по кругу	Ходьба на лыжах	1
49	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	Ходьба на лыжах	1
50	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	Ходьба на лыжах	1
51	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	Ходьба на лыжах	1
52	Прохождение дистанции 2 км	Ходьба на лыжах	1
53	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Правила игры в баскетбол.	1
54	Штрафные броски. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
55	Штрафные броски. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
56	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
57	Остановка шагом. Учебная игра	Элементы игры в баскетбол.	1
58	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
59	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	Элементы игры в баскетбол.	1
60	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	Элементы игры в баскетбол.	1

61	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
62	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	Поднимание туловища на время.	1
63	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Бег по дистанции. Прыжки.	1
64	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Бег по дистанции. Прыжки.	1
65	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	Бег по дистанции.	1
66	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	Бег по дистанции.	1
67	Прыжки в длину с разбега	Прыжки. Приземление. Отталкивание.	1
68	Развитие выносливости. Бег 1000м.	Бег по дистанции.	1

8 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Основные виды деятельности	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт.	Техника безопасности на уроке. Самоконтроль и его основные приемы	1
2	Беговые упражнения.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Бег по дистанции.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
4	Бег с ускорением.	Развитие выносливости. Бег.	1
5	Низкий старт. Бег.	Развитие скоростной выносливости.	1
6	Бег 60 м.	Развитие скоростной выносливости.	1
7	Прыжки в длину с разбега.	Способы отталкивания и приземления.	1
8	Прыжки в длину. Метание.	Способы отталкивания и приземления.	1
9	Прыжки в длину с места.	Способы отталкивания и приземления.	1
10	Метание мяча с разбега.	Метание мяча на расстояние.	1
11	Кросс до 15 минут.	Развитие выносливости. Бег.	1
12	Бег 1500 м.	Развитие выносливости. Бег .	1
13	Бег 2000 м.	Развитие выносливости. Бег .	1

14	Волейбол. Стойка игрока и перемещение.	Правила игры в волейбол. Техника безопасности.	1
15	Передача мяча над собой.	Элементы игры в волейбол.	1
16	Передача двумя руками сверху.	Элементы игры в волейбол.	1
17	Нижняя прямая подача мяча.	Элементы игры в волейбол.	1
18	Отбивание мяча.	Элементы игры в волейбол.	1
19	Строевые упражнения.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20	Подтягивание в висе.	Подтягивание на перекладине.	1
21	Подъём переворотом в упор.	Развитие силовых качеств.	1
22	Подтягивание.	Подтягивание на низкой перекладине.	1
23	ОРУ на гимнастической лестнице.	Упражнения на гимнастической лестнице.	1
24	Подтягивание.	Подтягивание на перекладине.	1
25	Прыжки через козла.	Развитие прыгучести	1
26	ОРУ с предметами.	Упражнения с обручами, м/ мячами.	1
27	Прыжок через козла согнув ноги.	Прыжки через козла.	1
28	ОРУ на мышцы плечевого пояса.	Упражнения с обручами, м/ мячами.	1
29	Сгибание разгибание рук в упоре	Развитие силовых качеств.	1
30	Подъём туловища из положения лежа руки за головой	Поднимание туловища на время.	1
31	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	Кувырки вперёд, назад.	1
32	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	Кувырки вперёд, назад.	1
33	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Элементы игры в волейбол.	1
34	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
37	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1

38	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	Элементы игры в волейбол.	1
39	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Техника безопасности на уроке. Ходьба на лыжах.	1
40	Повторение попеременному двушажному ходу	Ходьба на лыжах.	1
41	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	Ходьба на лыжах.	1
42	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	Ходьба на лыжах.	1
43	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	Ходьба на лыжах.	1
44	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	Ходьба на лыжах.	1
45	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	Ходьба на лыжах.	1
46	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	Ходьба на лыжах.	1
47	Торможение «плугом».	Ходьба на лыжах.	1
48	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	Ходьба на лыжах.	1
49	Лыжные эстафеты по кругу	Ходьба на лыжах.	1
50	Лыжные эстафеты по кругу	Ходьба на лыжах.	1
51	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	Ходьба на лыжах.	1
52	Прохождение дистанции 2 км	Ходьба на лыжах.	1
53	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	Элементы игры в баскетбол.	1
54	Остановка шагом. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
55	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
56	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
57	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
58	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	Элементы игры в баскетбол.	1
59	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	Элементы игры в баскетбол.	1
60	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	Элементы игры в баскетбол.	1
61	Прыжок в длину с места.	Развитие прыгучести.	1

62	Подтягивание (м), вис (д).	Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1
63	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	Поднимание туловища на время.	1
64	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	Развитие прыгучести.	1
65	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 500 м.	Развитие скоростно-силовых качеств	1
66	Пробегание отрезка 30 - 50 м	Развитие скоростно-силовых качеств	1
67	Бег 60 м.	Развитие скоростно-силовых качеств	1
68	Кросс 1000 м	Развитие скоростно-силовых качеств.	1

9 класс

№	Наименование разделов и тем.	Основные виды деятельности	Количество часов
1	Вводный инструктаж. Т/Б при занятиях легкой атлетикой. Строевые упражнения. Низкий старт.	Знать технику безопасности.	1
2	Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	Развитие скоростных качеств.	1
3	Низкий старт. Старт с опорой на одну руку.	Бег по дистанции.	1
4	Низкий старт. Старт с опорой на одну руку. Челночный бег 4 x 9 м.	Бег по дистанции.	1
5	Бег по пересеченной местности 1,5 км.	Бег по дистанции.	1
6	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Развитие прыгучести.	1
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Развитие прыгучести.	1
8	Прыжки в длину с места.	Развитие прыгучести.	1
9	Метание малого мяча на дальность с разбега.	Метание мяча на заданное расстояние.	1
10	Метание малого мяча на дальность с разбега.	Метание мяча на заданное расстояние.	1
11	Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещения, броски в кольцо	Элементы игры в баскетбол.	1
12	Броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места, в движении. Игра «Стритбол».	Элементы игры в баскетбол.	1
13	Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Стритбол».	Элементы игры в баскетбол.	1
14	Ловля и передача мяча двумя руками от плеча, от груди на месте и в	Элементы игры в баскетбол.	1

	движении.		
15	Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении.	Элементы игры в баскетбол.	1
16	Остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Элементы игры в баскетбол.	1
17	Вырывание и выбивание мяча. Штрафные броски. Игра «Мячом в цель».	Элементы игры в баскетбол.	1
18	Игра в баскетбол.	Элементы игры в баскетбол.	1
19	Т/Б при занятиях гимнастикой . Строевые упражнения. Простые и смешанные висы и упоры на гимнастической стенке.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20	Строевые упражнения. Простые и смешанные висы и упоры на гимнастической стенке. Кувырок вперед из упора присев.	Построение и перестроение.	1
21	Строевые упражнения. Простые и смешанные висы и упоры на гимнастической стенке. Кувырок вперед из упора присев.	Построение и перестроение.	1
22	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Кувырок вперед из упора присев.	Построение и перестроение. Лазание и перелезание через препятствия.	1
23	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Кувырок назад из упора присев.	Лазание и перелезание через препятствия.	1
24	Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Кувырок назад из упора присев.	Подтягивание.	1
25	Лазание по гимнастической стенке на скорость. Кувырок назад из упора присев	Лазание и перелезание через препятствия.	1
26	Опорный прыжок через козла. 2-3 кувырка вперед слитно.	Прыжки и многоскоки.	1
27	Опорный прыжок через козла. 2-3 кувырка вперед слитно.	Прыжки и многоскоки.	1
28	Сгибание-разгибание туловища. Стойка на голове(мальчики), мост из положения стоя .	Акробатические упражнения.	1
29	Сгибание-разгибание туловища. Стойка на голове(мальчики), мост из положения стоя (девочки).	Акробатические упражнения.	1
30	Сгибание-разгибание туловища. Стойка на голове(мальчики), мост из положения стоя (девочки).	Акробатические упражнения.	1
31	Сгибание-разгибание рук и ног в упоре подтягивание на перекладине.	Акробатические упражнения.	1
32	Сгибание-разгибание рук и ног в упоре подтягивание на	Акробатические упражнения.	1

	перекладине.		
33	Т/Б при занятиях лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход.	Ходьба на лыжах.	1
34	Одновременный одношажный ход.	Ходьба на лыжах.	1
35	Одновременный одношажный ход.	Ходьба на лыжах.	1
36	Попеременный двухшажный ход.	Ходьба на лыжах.	1
37	Попеременный двухшажный ход.	Ходьба на лыжах.	1
38	Одновременный двухшажный ход.	Ходьба на лыжах.	1
39	Одновременный двухшажный ход.	Ходьба на лыжах.	1
40	Передвижение на лыжах различными способами. Передвижение на скорость 400 м.	Ходьба на лыжах.	1
41	Подъем на склон «елочкой». Спуск со склона в средней стойке.	Ходьба на лыжах.	1
42	Спуск со склона в средней стойке. Подъем на склон «елочкой».	Ходьба на лыжах.	1
43	Спуск со склона в средней стойке. Подъем на склон «елочкой».	Ходьба на лыжах.	1
44	Спуск со склона в низкой стойке. Подъем на склон «лесенкой».	Ходьба на лыжах.	1
45	Торможение плугом. Поворот переступанием.	Ходьба на лыжах.	1
46	Торможение плугом. Поворот переступанием.	Ходьба на лыжах.	1
47	Преодоление бугров и впадин.	Ходьба на лыжах.	1
48	Поворот с опорой на палку. Лыжная эстафета.	Ходьба на лыжах.	1
49	Лыжная эстафета. Поворот с опорой на палку.	Ходьба на лыжах.	1
50	Медленное передвижение по слабопересеченной местности 3 км.	Ходьба на лыжах.	1
51	Т/Б на занятиях волейболом и легкой атлетикой. Стойка игрока и перемещения по площадке.	Элементы игры в волейбол.	1
52	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Элементы игры в волейбол.	1
53	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	Элементы игры в волейбол.	1
54	Нижняя и верхняя прямая подача мяча.	Элементы игры в волейбол.	1
55	Нижняя и верхняя прямая подача мяча.	Элементы игры в волейбол.	1
56	Одиночное блокирование и страховка при блокировании.	Элементы игры в волейбол.	1
57	Одиночное блокирование и страховка при блокировании. Учебная игра.	Элементы игры в волейбол.	1
58	Игра в волейбол.	Элементы игры в волейбол.	1

59	Строевые упражнения. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прохождение на скорость 300 м.	Метание мяча в цель.	1
60	Метание малого мяча. Ходьба различными способами. Прохождение на скорость 300 м.	Метание мяча на дальность.	1
61	Метание малого мяча в вертикальную цель. Ходьба различными способами. Прохождение на скорость 300 м.	Метание мяча в цель.	1
62	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением. Прыжки в длину с места.	Прыжки и многоскоки.	1
63	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением. Прыжки в длину с места.	Прыжки и многоскоки.	1
64	Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением. Прыжки в длину с места.	Прыжки и многоскоки.	1
65	Эстафетный бег. Равномерный бег 6 минут	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
66	Бег с преодолением препятствий. Бег 30 м. Кросс 300 м.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1